



# 談放下

摘自美國忠恕道院文宣

古人以銅爲鏡而正衣冠

修道以人爲鑑而正身心

一念嗔心起百萬障門開

嗔是心中火能燒功德林

放下自我的心、成見的心，你將發覺原來自己錯過了許多大好因緣！

人我之見不能真正放下，再好的人，再好的東西，都被你的主觀擋住了。

本身自私，才會認爲別人有私心；本身多猜忌，才會懷疑別人對不起你，這是驕慢所養成的習氣。

修行不能放下，就會有我，有我就會有是非，有生死，有輪迴。

夫妻不能放下，就會傷和氣，有怨恨。

朋友不能放下，就會互相折磨，時起磨擦。

做事不能放下，就不會心甘情願。

不能放下自己的驕慢，堅持自己的看法與

想法是對的，就不能轉化一切的善惡因緣，別人不合乎你的條件、習慣、尺度，你會時常活在生滅輪迴的深淵。

放下，把心中的石頭放下，可以彌補心中的遺憾，化解凝固的怨氣。

學佛修行也算是在學做人，世人處於多元化的時代，人我接觸當中，除了肯定自己，做好自己的責任之外，更應懷有一顆包容的心胸與態度去欣賞與接納他人。所以要改變別人之前，先改變自己。希望別人對你慈悲，你卻從未慈悲過，哪能體會慈悲的真實義！先問自己如何待人處事，把往外看的心，回轉過來看自己，時常面對自己，向內自省，才能與仙佛與師父與朋友與一切的眾生相應。

放下吧！把舊有的習氣和包袱放下，人間處處是淨土，何時不自在！